

Психологический практикум:

**психология поведения**

**человека**

Биология поведения человека и  
других зверей

Жуков Дмитрий «Стой, кто  
ведет?» Десмонд Моррис «Голая  
обезьяна»

1. Различие между двумя видами человеческой активности. Если деятельность - это ряд последовательно совершаемых действий, то **поведение - это система поступков.**

2. В своем поведении человек ориентируется на результат той или иной **потребности.**

3. На поведение индивида комбинированно **влияют биологические и средовые факторы:** индивид генетически предрасположен к определенным поведенческим проявлениям, которые в большей или меньшей степени формируются под воздействием среды.

4. **Характер поведения** индивида определяется как его индивидуальными (поведенческими) возможностями, так и характером (содержанием) его оценок тех или

# Голая обезьяна

- Моё оправдание заключается в том, что, со всей своей эрудицией, Homo sapiens так и **остался голый обезьяной**.
- Приобретая новые, возвышенные мотивы своего поведения, он **не утратил ни одного из прежних, низменных**.
- Подобное обстоятельство зачастую досаждают ему, однако древние инстинкты были с ним миллионы лет, в то время как новые — самое большее — каких-нибудь несколько тысяч лет. И стало быть, быстро стряхнуть с себя **генетическое наследство своей эволюции** нет никакой надежды.
- Если бы человек смирился с этим фактом, то стал бы гораздо менее озабоченным и более

простые и сложные обстоятельства,  
вызывающие поведение/активность/действия  
человека

- С какого времени своей жизни он **может реагировать** на различные простые и сложные чувственные **стимулы**?
- В каком возрасте он обычно приобретает различные **инстинкты**, и каковы те **условия, которые их вызывают**?
- Производит ли человеческое существо независимо от обучения какие-либо сложные **действия инстинктивно, как это делают низшие животные**?
- Если это так, каков **полный запас инстинктов** человека?
- Когда проявляется **эмоциональная деятельность**, какие положения ее вызывают и какие особые действия наблюдаются при эмоциональном

Термин "**стимул**" мы применяем в психологии также, как он применяется в физиологии.

- Только в психологии область применения этого термина приходится несколько **расширить**.
- Когда мы в психологической лаборатории имеем дело со сравнительно **простыми факторами**, вроде действия световых волн различной длины, действия звуковых волн и т. д., и пытаемся выделить их влияние на приспособления человека, то мы говорим о **стимулах**.
- С другой стороны, когда факторы, ведущие к реакциям, более сложны, как, например, в **общественной жизни**, мы говорим о **ситуациях**. Ситуацию, несомненно, в конечном анализе можно разложить на сложную группу стимулов.

# Примеры стимулов

- **лучи света** различной длины волны;
- **звуковые волны** различной амплитуды, длины, фазы и их сочетание;
- **газообразные частицы** столь малого диаметра, что они воздействуют на оболочку носа;
- **твердые предметы**, действующие на кожу и слизистую оболочку;
- **излучающие** стимулы, вызывающие температурную реакцию;
- **вредящие стимулы**, как порезы, уколы и вообще повреждения тканей;
- **движения мускулов** и **деятельность самих желез** служат стимулами путем воздействия на приводящие нервные окончания в мышцах.

# Общая классификация реакций

<b>1. Видимые (explicit) привычные реакции</b>	отпирание двери, игру в теннис или на скрипке, постройку домов, свободный разговор с другими людьми, хорошие отношения с представителями того и другого пола.
<b>2. Скрытые (implicit) привычные реакции:</b>	"мышление", которое мы считаем беззвучным разговором, общие органические навыки, связанные с речью; черты строения или особенности тела, которые нельзя свободно наблюдать без помощи инструментов или эксперимента; систему условных рефлексов различных желез и механизма гладких мускулов — например, условные слюнные рефлекссы.
<b>3. Видимые наследственные реакции</b>	наблюдаемые у человека инстинктивные и эмоциональные реакции, которые мы наблюдаем, например, при хватании, чихании, моргании и вилянии, а также при страхе, ярости или любви.
<b>4. Скрытые наследственные реакции</b>	входит вся система внутренней секреции эндокринных или не имеющих протока желез, изменения кровообращения и т. д., столь подробно изучаемые в физиологии.

## Эмоциональные состояния

Внимательно рассмотрите восемь знаков.

Выберите из них один, который вам нравится больше всех, и запомните номер.

Выберите знак, который вам нравится меньше всего, и также запомните номер.

Выбор делается неторопливо, иначе результат будет искажен.



# Эмоциональные состояния



# Краткое суждение об эмоциональном состоянии

На пересечении строки и столбца указанной в конце таблицы указывается номер «краткого суждения о вашем эмоциональном состоянии» в данный момент времени, который можно найти в расположенном далее ключе.

Данная методика позволяет выявлять **смутно осознаваемые побуждения, оценивать актуальные эмоциональные состояния** и находить способы обретения психологического «равновесия».

Наименее нравящиеся

Наиболее нравящиеся

		1	2	3	4	5	6	7	8
1			48	37	30	16	22	2	14
2		54		17	26	4	12	10	43
3		32	45		47	24	40	13	6
4		52	28	21		41	8	5	11
5		25	33	9	23		29	7	46
6		50	31	34	53	36		38	55
7		35	20	56	15	18	44		51
8		19	1	49	3	39	42	27	

# ПАНТОМИМА ЗНАКОВ Язык тела

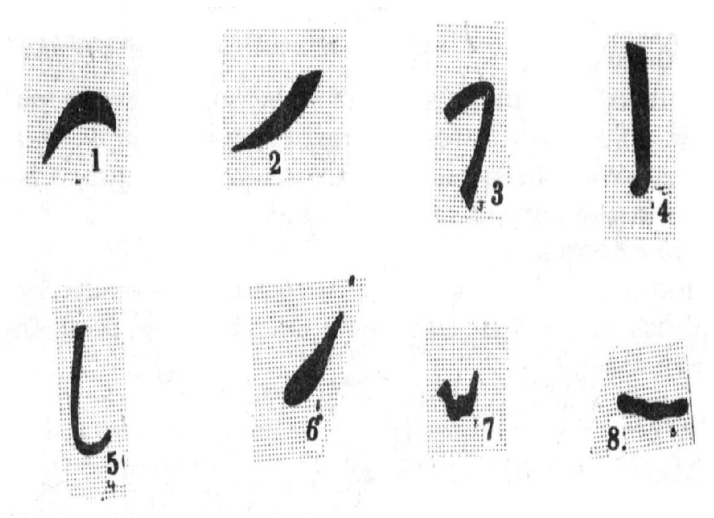
Тест использует склонность человека «персонифицировать» то, что он видит перед и невольно наделять **знаки пластикой, свойственной человеческому телу или его частям.**

Каждый символ – не только результат движения руки, держащей кисточку, но и изображение некоторого движения.

Любой из них опознается нами как результат быстрого или медленного движения, энергичного или вялого, строгого или «игривого», кроме того, что особенно важно, эти знаки осознанно или неосознанно ассоциируются положениями или движениями человеческого тела.

Они изображают **позу и жест**, которых бывает более чем достаточно, чтобы **определить намерения, желания, настроения и др.**

# Символы пантомимического представления



1. **«Взлетать, прыгать, кувыркаться».** Этот символ похож на взлетевшего над водой дельфина.
2. **«Рвануться, порывисто устремиться вперед».** (Вперед – для читающих слева направо).
3. **«Напрячься, преодолеть».** Знак выражает решительное действие и напоминает человека, который полон воли и энергии, грудью идущего на препятствия.
4. **«Стоять прямо, быть непреклонным».** Знак выражает собранность и решимость.
5. **«Сидеть спокойно, не напрягаться».** Символ похож на сидящего человека.
6. **«Отступить, уступить, отступить».** Знак изображает уход назад и вниз, отказ от порыва.
7. **«Извиваться, быть бесхребетным, слабым, жалким».** «Поза» знака – опрокинутость, беспомощность.
8. **«Расслабленно печаль».** Символ

# Что же происходит с нами, когда мы выбираем нравящийся или не нравящийся знак?

Фактически, мы выбираем позу и движение, которых вам хочется и отвергаем позу и движение, которых нам не хочется. Между настроением и характером двигательной активности существует не только прямая, но и «двухсторонняя» связь. Движение определяется настроением.

Но и настроение может измениться, если вы измените свой «способ» двигаться.

Возможно, что символ, выбранный вами как «наиболее нравящийся» содержит в себе и подсказку: в каком характере двигательной активности вы нуждаетесь в настоящее время.

Не мешает попробовать: ведь тем, что вы предпочли один из символов, вы признались самому себе в том, что вам хочется, а возможно и в том, что вам недостает. Выразите это в движении и осанке - не исключено, что тем самым хоть частично вы восполните недостающее или измените то, что тяготит вас в вашем нынешнем состоянии.

# Условный список инстинктов человека

- **Приобретение и обладание.** Все, что мы можем видеть в "охотничьем" инстинкте — это положительные реакции на известные предметы и манипуляцию.
- **Собирание и накопление.** Здесь заложено слепое стремление поднимать каждый предмет, на который реагируют положительно, и относить его домой.
- **Инстинкт крова.**
- **Драчливость.**
- **Материнский инстинкт.**
- **Стадность.**
- **Подражание.**
- **Игра**

# Торможение и управление инстинктами

- Задачи, связанные с **уничтожением инстинктов и замещением их навыками**, имеют как практический, так и теоретический интерес.
- Там, где инстинкты извращены, часто приходится их уничтожить раньше, чем будет дана возможность развитию нормальной деятельности.
- Далее, многие из вполне нормальных инстинктов должны быть взяты под общественный контроль, прежде чем индивидуум будет подготовлен к тому, чтобы слиться с товарищами.



# Поведение реализует функции психики

У разных людей формируются различные потребности и, следовательно, их установки тоже различаются. Поэтому один и тот же стимул или ситуация воздействуют на разных людей неодинаково.

Люди имеют такие установки, которые выражают их потребности и способствуют удовлетворению этих потребностей. Новые потребности приводят к формированию новых установок, изменение потребностей приводит к изменению установок.

## пять основных функций установок

Все функции установок можно сгруппировать по видам

- Функция защиты Я.
- Ценностно-экспрессивная функция (саморепрезентация).
- Социально-регулятивная функция.
- Инструментальная (утилитарная) функция.
- Познавательная функция.

# Функция защиты Я: психологические защиты

- невроз, рационализация, проекция, отрицание, формирование противоположной реакции и т. д.
- Наиболее типичным примером механизма защиты Я служит **рационализация**: человек, побуждаемый каким-либо иррациональным, бессознательным импульсом, совершает поступок, но находит для него вполне рациональное объяснение.
- Сам человек объясняет свои действия исключительно **добрыми намерениями**: он поступил так во имя добра, справедливости, лучших соображений.

# Ценностно-экспрессивная функция (саморепрезентация)

Установки, выражающие ценности человека, обычно удовлетворяют его потребность в саморепрезентации.

Проще говоря, посредством этих установок человек заявляет о себе своему социальному окружению.

Понятно, что выразить можно только то, что имеешь, чем являешься сам.

Поэтому и тип, и уровень ценностей человека определяются уровнем его личностного развития, сложностью его Я-концепции.

Образ и стиль жизни, манера одеваться, тип прически, обладание теми или иными вещами, высказываемые мнение, взгляды, суждения, поведение — всем этим человек выражает свое Я.

# Социально-регулятивная функция

Наши установки в отношении окружающих **помогают или препятствуют** нашим социальным взаимоотношениям.

Понятно, если у человека **общая негативная установка** в отношении людей, то его взаимодействия с окружающими будут сведены к минимуму.

Практически в любом (за редким исключением) случае, если человек хочет добиться расположения, симпатии, приязни со стороны других, он **демонстрирует свое согласие с ними, общность взглядов, мнений** и т. д.

**Фактор сходства** в большинстве случаев усиливает **социальную привлекательность**.

# Инструментальная (утилитарная) функция

У людей вырабатываются **положительные установки** в отношении тех объектов, которые **могут способствовать удовлетворению их потребностей, желаний, влечений, и негативные к объектам**, препятствующим достижению желаемого, вызывающих **фрустрацию**, а также другие нежелательные последствия.

# Познавательная функция

Установки играют важную роль в структурировании, **организации знаний об окружающем мире и о самих себе.**

С их помощью мы категоризируем, выстраиваем наши знания в более или менее стройную, логически увязанную систему.

Установки, таким образом, помогают нам организовать мир, используя принцип экономии мышления и избегая опасностей информационных перегрузок.

Эмоциональное поведение, ИНСТИНКТЫ,  
корректируется навыками. Направленность  
навыка определяется установками.

Установки во многом предопределяют не только наше видение мира, но и настроение, жизненный тонус, общее психологическое состояние.

Если мир кажется человеку опасным и угрожающим, то, конечно же, он будет испытывать постоянное чувство тревоги и неуверенности.

И наоборот, лучезарное мировоззрение будет настраивать человека на легкость и беззаботность.

**Оптимальный вариант** как всегда находится



# Выводы

- Поскольку поведение служит удовлетворению потребностей индивида, оно подразделяется на виды в соответствии с характером потребности:
  - пищевое;
  - защитное;
  - половое;
  - познавательное;
  - родительское;
  - социальное;
  - служебное и т.п..
- Каждую из базисных потребностей индивида могут обслуживать несколько видов поведения. К примеру, половое поведение - это и родительское, и сексуальное, а социальное поведение - это и служебное, и производственное, и гражданское.
- Поведение является фактором адаптации, которая достигается как путем перестроек внутри организма, так и путем изменений его поведения в окружающем мире.